

Nachbehandlung nach Achillessehnnah

1. bis 2. Woche:

- 30° Plantarflexion im Walker. Walker Tag und Nacht tragen. Abnahme nur zur Körperpflege mit Hilfestellung
- Schuherhöhung auf der Gegenseite
- Bodenkontaktbelastung an UAGS (15 kg KG)

3. bis 4. Woche:

- 15° Plantarflexion im Walker. Walker Tag und Nacht tragen. Abnahme nur zur Körperpflege und Krankengymnastik
- Schuherhöhung auf der Gegenseite
- Krankengymnastik Bewegungsumfang Plantarflexion/Dorsalextension 30-0-0° zur funktionellen passiven Nachbehandlung möglichst 3-4 x/ Woche

5. bis 6. Woche:

- 0° Plantarflexion im Walker. Walker Tag und Nacht tragen. Abnahme nur zur Körperpflege und Krankengymnastik.
- Schuherhöhung auf der Gegenseite
- Bei Krankengymnastik Bewegungsumfang Plantarflexion/Dorsalextension 30-0-0° zur funktionellen passiven Nachbehandlung möglichs 3-4 x/ Woche

7. bis 12. Woche:

- Behandlung im Walker abgeschlossen
- Plantarflexion/Dorsalextension ohne Limitation
- Aktive Krankengymnastik, sukzessiver Kraftaufbau
- Propriozeptives Training

Ab 4. Monat:

- Leichte sportliche Belastung in Rücksprache mit dem Operateur

Ab 6. Monat:

- Sportliche Vollbelastung, Stop-and-go-Sportarten (Tennis, Volleyball, Fußball, Hockey etc.) in Rücksprache mit dem Operateur